

## Helyes táplálkozás a családban II.

Időzzünk még el a reggelinél egy kicsit! Mint említettem, nem mindegy, milyen reggelivel indítjuk a napot. Sőt, nem mindegy, hogy éhesen vagy megreggelizve indulunk útnak! Reggeli nélkül elindulni olyan, mint ha egy vezeték nélküli telefont feltöltés nélkül akarnánk használni. Ez a gyerekek tekintetében különösen lényeges.

Ha egy gyerek nem reggelizik, akkor egészen ebédig a szervezete tartalékaiból kell táplálkoznia. Azok a stresszhormonok, amelyek ezeket a tartalékokat mozgósítják fáradttá, rosszkedvűvé teszik a gyermeket, nehezebben megy neki a tanulás és viselkedésbeli problémák is jelentkezhetnek.

Az agyban, bizonyos biokémiai üzenetközvetítők, úgynevezett neurotranszmitterek dolgoznak. A különböző ételek segítik vagy gátolják ezeknek a munkáját. Minél kiegyensúlyozottabban táplálkozunk, annál kiegyensúlyozottabb lesz az agyműködés.

Kétféle fehérje létezik, amelyek a neurotranszmitterek működésére hat: az egyik a neurostimulánsok, vagyis azok a fehérjék, amelyek tirozint tartalmaznak, ezek serkentik az agyműködést, a másik a triptofánt tartalmazó fehérjék, amelyek nyugtatólag hatnak. Ha reggelire komplex szénhidrátokat és fehérjét fogyasztunk, akkor ezek kiegészítik egymást és segítik a megfelelő agyműködést.

Az agyműködést serkentő ételek fehérjében gazdagok, alacsony szénhidrát és magas tirozin tartalmúak. Ilyenek a tejtermékek, halak, tenger gyümölcsei, a hús, a tojás.

Az agyat pihentető ételek szénhidrátban és triptofánban gazdagok, a fehérje tartalmuk alacsony. A csokoládé, a tészta, a hüvelyesek, a magok és csonthéjasok tartoznak ebbe a csoportba.

A tapasztalatok és a tudományos megfigyelések szerint a reggeliző gyerekek általában jobban tanulnak, jobb jegyeket szereznek, jobban tudnak öszpontosítani, jobb a problémamegoldó képességük. A kalciumban gazdag ételek fogyasztása ezt elősegíti. A nem-reggeliző gyerekek általában figyelmetlenebbek, rosszabb osztályzatokat kapnak, valamint a magatartásuk is rosszabb. Ők hajlamosak napközben édességet fogyasztani, hogy a szervezetük energiaszükségletét biztosítsák, a vércukorszint ingadozása pedig magatartászavarokhoz vezet.

Nem mindegy, hogy mit hogyan eszünk, és mit mivel. Jobb, ha az egész gyümölcsöt fogyasztjuk, mint ha csak a levét innánk, jobbak a frissen facsart, rostos gyümölcslevek, mint a szűrt levek. A bennük található rostok egyenletesebbé teszik a cukor felszívódását, elmarad a vércukorszint ingadozása. Ugyanezért érdemes édességet közvetlenül étkezés után fogyasztani.

Nem baj, ha a gyerekek nassolnak napközben. Megfigyelhető, hogy evés után pár órával megváltozik a viselkedésük, ahogy esik a vércukorszintjük, úgy lesznek egyre nyugósebbek. A nass azonban ne üres szénhidrátot tartalmazó keksz, ropi vagy babapiskóta legyen, még csak ne is édesség! Kisgyerekek számára tegyünk egy tálra apró falatokat, amelyek színesek, ízükben és formájukban változatosak! Vékonyra szelt sajtból vágjunk ki csillag alakzatot, vágjunk cikkekre főtt tojást és nevezzük csónaknak, hold alakúra szeleteljük a hámozott almát, tegyünk a tálra főtt brokkoli fácskákat, életkortól függően főtt vagy nyers zöldségeket vágjunk csíkokra, hadd mártogassa a lurkó joghurtba vagy krémsajtba! Az édesanyák kreativitása határtalan.

Rózsa Ibolya

Forrás: LLL